

## **Классный час «Буллинг и его профилактика»**

Цель: формирование адекватной самооценки личности учащегося и его поведения, ориентируясь на существующие законы.

Задачи: познакомить учащихся с понятием «буллинг», с типичными особенностями детей, которые становятся преследователями и жертвами преследования; выработать навыки поведения при столкновении с преследованием; способствовать воспитанию законопослушного гражданина.

Ход классного часа

### **1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- Добрый день. Наша встреча сегодня посвящена проблеме взаимоотношений в подростковой среде. Но прежде, чем всерьёз погрузится в эту тему, давайте узнаем кто какой целью пришёл на эту встречу?

#### **Упражнение «Мои ожидания»**

Мы узнали кто какую цель преследует сегодня. Кто достигнет своей цели, а кто нет мы узнаем в конце классного часа, а теперь давайте вспомним правила работы в команде, которые нам помогут на этой встрече:

Правило «Один голос» *(одновременно может говорить только 1 человек)*

Правило «Конфиденциальность» *(любая информация личного характера об участниках должна остаться здесь и не обсуждаться за пределами этого круга после окончания встречи).*

Правило «Активность» *(участие во всех упражнениях).*

Сегодня мы поговорим о таком явлении как буллинг. Думаю, что не каждый из вас слышал это слово, однако многие сталкивались с его проявлением и это явление, к сожалению, нам хорошо известно...

Сегодня попробуем найти ответы на вопросы:

- Что такое буллинг»?

- Является ли буллинг правонарушением и есть ли за это ответственность?

- Как избежать буллинга в своей жизни?

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В переводе с английского языка буллинг (bullying) означает преследование, запугивание, третирование, что часто можно встретить в школьной среде. Такое давление на личность может быть, как психологическим, так и физическим...

**БУЛЛИНГ** – запугивание или же своеобразный физический и психологический террор одних людей по отношению к другим с целью подчинения их себе на почве страха, преднамеренно вызванного преследователями у их жертв.

#### **«Буллинг: понятие и особенности»**

Наиболее распространены два типа буллинга: «непосредственный» - физический и «косвенный» (психологический) – социальная агрессия.

Непосредственный (физический) буллинг – это агрессия и преследование с физическим насилием.

Косвенный (психологический) буллинг может выражаться по-разному. Так, например, если преследователь вынуждает жертву пережить различные оскорбительные для неё и унижающие её чувство собственного достоинства обстоятельства, говорят о поведенческом буллинге. Это чаще всего проявление вербальной агрессии – от сплетен и интриг до вымогательств и шантажа. Кроме этого, преследователи могут объявить бойкот жертве на фоне моральных издевательств, вплоть до похищения тетрадей с домашними заданиями либо личных вещей жертвы. Когда человека унижают всевозможными непристойными словами, обзывая и дразня его, приклеивая издевательские ярлыки, мы имеем дело со словесным буллингом. В последние годы появилась новая разновидность школьного буллинга, так называемый кибербуллинг, когда жертва получает оскорбительные послания на свой электронный адрес в Интернете или через другие электронные устройства.

Обычно в буллинг вовлечены преследователи и жертвы, между которыми нередко возникают даже своеобразные стабильные отношения, позволяющие одному подростку властвовать над другим.

Для того, чтобы ответить на наш второй вопрос, давайте вспомним:

- Что такое правонарушение?

Ответы детей. Правонарушение – это нарушение закона, за которое предусмотрено наказание для взрослых людей и подростков.

- Какие виды ответственности существуют и наказания для несовершеннолетних согласно УК РБ. (Выступления детей)

**1. Уголовная ответственность** – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство). За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

**2. Административной ответственности** подлежит физическое лицо, достигшее ко времени совершения правонарушения шестнадцатилетнего возраста, за исключением случаев, предусмотренных Кодексом об административных правонарушениях РБ: умышленное причинение телесного повреждения, мелкое хищение, умышленное уничтожение либо повреждение имущества, жестокое обращение с животными, разжигание костров в запрещённых местах, мелкое хулиганство, нецензурная брань в общественном месте, оскорбительное приставание к гражданам, незаконные действия в отношении газового, пневматического или метательного оружия, незаконные

действия в отношении холодного оружия. За данные правонарушения ответственность наступает с 14 лет.

Актуализировав свои знания, давайте ответим на вопрос:

- Буллинг – это правонарушение? Ответы и обоснование.

Жертва буллинга не появляется случайно. Для преследователя это целенаправленный поиск того, на кого можно навесить «ярлык». Выбор жертвы и навешивание «ярлыка» не всегда зависит от того, какими способностями, характером и поведением выделяется человек. Иногда жертва и сама не понимает, почему она стала жертвой. Каково жить с «ярлыком»? Давайте попробуем это прочувствовать на себе в следующем упражнении...

### **Упражнение «Кто Я?»**

Описание упражнения. По окончании обсуждения предыдущего упражнения педагог предлагает учащимся взять по листу бумаги, ручку и в течение одной минуты записать в столбик 10 слов, определяющих особенности своей личности – как положительные (5 слов), так и отрицательные (5 слов). В заданное время необходимо уложиться.

Затем педагог просит участников отложить свои листы бумаги и говорит о том, что им придётся ещё раз к ним вернуться, но позже.

Сейчас мы с вами попробуем составить «портреты» участников буллинга, то есть описать основные характеристики, черты, признаки, особенности мотивы поведения всех героев этого явления. Для этого предлагаю вам разделиться на две группы.

### **Упражнение «Портрет» (работа в малых группах)**

*Описание упражнения.* Все участники формируются в две группы.

Каждой группе даётся большой лист ватмана, карточки с различными характеристиками. Первой группе предлагается выбрать и закрепить на ватмане черты и особенности сверстников, которые становятся преследователями, второй группе – сверстников, которые обычно становятся жертвами буллинга.

На выполнение предложенного задания группам даются пять минут, после чего группы выступают со своими результатами.

### **КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯМИ?**

*привыкшие добиваться своих целей, подчиняя себе других;*

*легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением;*

*не умеющие сочувствовать своим жертвам;*

*физически сильные;*

*желающие быть в центре внимания, стремящиеся к лидерству;*

*уверенные в своем превосходстве над жертвой;*

*с высоким уровнем притязания;*

*агрессивные, «нуждающиеся» в жертве для своего самоутверждения;*

*не способные на компромисс;*

*со слабым самоконтролем;*

*интуитивно чувствующие силу и слабость других членов группы.*

## КАКИЕ ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ БУЛЛИНГА?

*пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;*  
*тревожные, не уверенные в себе, с заниженной самооценкой;*  
*склонные к депрессии;*  
*без друзей среди сверстников, предпочитающие общение с взрослыми;*  
*физически более слабые, чем их сверстники;*  
*уже имеющие негативный опыт общения со сверстниками;*  
*из неблагополучных семей;*  
*подвергаемые физическим насилиям дома;*  
*с развитыми комплексами неполноценности;*  
*предпочитающие умалчивать о насилии и издевательствах;*  
*не умеющие просить помощи и не верящие в то, что могут получить защиту от взрослых;*  
*уверенные в том, что заслуживают быть жертвой, и потенциально готовые к принятию насилия со стороны преследователей, смирившиеся с этим насилием;*  
*те, чьё поведение не стандартно для конкретной группы и вызывает раздражение у других членов данной;*  
*подростки с внешними особенностями и особенностями психофизического развития.*

- А теперь посмотрите в свои листы, на которых вы писали 10 слов о себе. Проанализируйте свой список молча, наедине с самим собой. Возможно среди тех особенностей, которые вы выделили в своей личности, есть качества, которые могут вас отнести к одной из групп риска – преследователи или жертвы преследования. Я думаю каждому из нас сейчас есть над чем подумать... Возможно, кто-из вас захочет высказаться?

-Оказавшись жертвой буллинга, человек не всегда способен спокойно оценить ситуацию и принять правильное решение для защиты себя. Здесь, сегодня, в этой эмоционально комфортной обстановке есть возможность дать объективную оценку героям ситуаций, которые оказались жертвами давления и преследования. Давайте обсудим эти ситуации и попробуем высказать свою позицию в каждой из предложенных историй...

### **Метод «Четыре угла»**

Описание метода. На четырёх углах (стенах) комнаты вешаются таблички формата А4 с надписями: «Я поступил бы также», «Это не всегда работает», «У меня своя позиция», «Не одобряю такое решение». Затем участникам зачитываются по одному истории, участники анализируют и выбирают позицию у той или иной таблички. После каждой истории предлагается обсуждение выбранных участниками встречи позиций.

-Сейчас я буду зачитывать вам реальные истории из жизни подростков, которые оказались жертвами школьного буллинга и по-своему справились со

сложившейся ситуацией. После прослушивания истории, вам необходимо занять позицию возле одного из углов, табличка на котором совпадает с вашим мнением.

### ***История 1.***

«Перевелась в новую школу, влилась в коллектив замечательно – по началу. Но, когда стала находить друзей, завоёвывать авторитет, лидеры класса почувствовали конкуренцию и ополчились против меня. Моих новых друзей стали перетягивать на свою сторону в качестве союзников. Ну и начались дразнилки. Сначала отшучивалась, потом стала драться. Все прекратилось, когда избил одного из лидеров. Потом зауважали, трогать перестали».

### ***История 2.***

«Меня травили целый год. Травила одноклассница, с помощью своих старших подружек. Потом эти подружки «выпустились» из школы. Поддержки у неё теперь не стало, никто за неё задачи по математике не решал, а у неё с этим большие проблемы. И ей не оставалось ничего делать, как извиниться передо мной и попросить у меня помощи. Я не смогла ей отказать. Сейчас нормально общаемся, но обиду помню. Потому что было тяжело, дома рыдала, боялась в школу идти. А травлю я пережила просто полным «игнором».

### ***История 3.***

Я уверен, что как только начинают тебя травить – сразу переходи в другую школу. У нас в классе девочку обижали все, особенно один парень. Она ему отпор давала, а он еще хуже лез. Потом она ему врезала по физиономии, на что он ударил ее в живот изо всей силы. Но это не закончилось. Он её фотографию в непристойном виде с пошлой надписью разместил в сети. Конечно он там что-то «подфотошопил», но не все это поняли. Её потом все позорили и гнобили в школе. Она взяла и перешла в другую школу и все пока вроде нормально, у нее там друзья и даже любовь с одним из одноклассников.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, слушая чужие истории?
- Легко ли вам было представить себя на месте героя?
- Какая из ситуаций оказалась вам наиболее близкой?
- Какие модели поведения вы для себя отметили как самые эффективные?

## **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

- В завершении нашей встречи давайте подумаем о том, как избежать попадания в ситуацию буллинга...

### **Упражнение «Логическая цепочка»**

*Описание упражнения.* Педагог предлагает первому участнику в кругу продолжить ключевую фразу: «Чтобы не стать участником буллинга, нуж-но...». Ключевую фразу следующему участнику в кругу тренинг строит на основе той фразы, которую построил предыдущий участник. Например, «Чтобы не стать участником буллинга, нужно... уметь защитить себя в любой ситуации». Затем

«Чтобы уметь защитить себя в любой ситуации, нужно... быть уверенным в себе». Таким образом, фраза, обращённая к следующему участнику, будет звучать так: «Чтобы быть уверенным в себе, нужно...». Упражнение проводится до тех пор, пока логическая цепочка не пройдёт по всему кругу участников. В завершении тренер ещё раз повторяет свою первую ключевую фразу и заканчивает её той мыслью, которую озвучил последний участник.

- Вы, конечно, убедились в том, что состояние наших проблем зависит от того, как мы к ним относимся. В ситуации давления и преследования тоже очень важно, как мы реагируем на вызов, брошенный нам. Чтобы не стать жертвой буллинга, учитесь давать себе только позитивные установки и отвечать уверенно и с юмором тем, кто пытается манипулировать вашими эмоциями. Давайте потренируемся...

#### **Упражнение «Зато...»**

- Давайте ещё раз обратимся к листам с нашими качествами. Кто может озвучить свое отрицательное качество? Необходимо озвучить своё отрицательное качество и предложить ответ на эту фразу-вызов. Например, фраза-вызов «Я толстая!». Участник может предложить в ответ на эту фразу следующее: «Ну и что! Зато у меня нет проблем с аппетитом» или «Ну и что! Зато я хороший человек, потому что меня всегда много».

#### **Рефлексия. Упражнение «Мои ожидания»**

Давайте вспомним, с какими целями и ожиданиями вы пришли на эту встречу, насколько ваши цели оказались в итоге реализованными, какие вы испытали эмоции и какой вывод сделали?

- Мы с вами сегодня очень плодотворно поработали, и поэтому мы все - большие молодцы! Надеюсь, что полученные на встрече знания и практический опыт помогут вам в дальнейшей жизни. Но, а для тех, кто неуверен, что сможет самостоятельно справиться с проблемой буллинга я предлагаю взять памятку «**Что делать ребёнку – жертве травли?**» Всем большое спасибо и до новых встреч!

### **ПАМЯТКА**

#### **Что делать ребёнку – жертве травли?**

1. Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу.

**Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.**

2. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой.

**Запомните: Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.**

3. Если встравят в интернет, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.
4. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.
5. Если не доверяете свою проблему знакомым взрослым, позвоните на национальную детскую телефонную линию: 8-801-100-1611 – круглосуточно или задайте вопросы на условиях анонимности профессиональному психологу на сайте [kids.pomogut.by](http://kids.pomogut.by) в онлайн-режиме с 8.00 до 20.00